



2022年も残すところあと1ヶ月となりました！みなさんは、どんな一年でしたか？今年も感染症対策に協力してくれて、ありがとう。他にも頑張ったことを見つけて、自分を褒めてあげましょう。寒さも厳しくなりますが、せっかくの冬休みが「寝込んで台なし」にならないよう、引き続き、感染症には十分注意しましょう。



## あなたのウイルス防御力どれくらい??

### 家で

- |                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| ① 朝ごはんを食べている            | (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)    |
| ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている     | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている    | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている     | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている     | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ⑦ こまめに換気している            | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ⑧ 部屋を加湿している             | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ⑨ ストレスがたまっても上手に解消している   | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ⑩ 体調が悪いときは外出していない       | (a. していない b. ときどきする c. している) |



### 外で

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| ① 体を冷やさないようにしている               | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ② 適度に運動している                    | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている    | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ⑤ 手指のアルコール消毒をしている              | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ⑥ マスクをつけている                    | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ⑦ マスクの表面を触っていない                | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ⑧ 人混みを避けている                    | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している           | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない         | (a. していない b. ときどきする c. よくする)  |



### 採点してみよう!

a...5点 b...3点 c...0点

合計点 /100点

#### 鉄壁の防御力!

81~100点

素晴らしいです！この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を送ってください。



#### なかなかの防御力

61~80点

惜しい！あと少しがんばれば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ!



#### スキだらけの防御力

31~60点

もう少しがんばろう！毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。



#### よわよわの防御力

0~30点

心配です。体調は悪くありませんか？ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。



## Q. 発熱は何度から?

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは... ② です。

医学的には

- ・高熱：38.0度以上
- ・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がつらい...」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。「なんだか調子が悪いな...」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。



## 感染対策にピッタリな湿度は?

ザヘへ 寒くて  
空気が乾燥した部屋、  
最高~!!



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに使われていたら、感染のリスク大！ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。そこで感染対策に効果的なのが加湿。

### 湿度の目安

- ✕ 40%以下  
ウイルスが増殖・活性化する
- ◎ 40~60%  
ウイルスが増殖・活性化しにくい  
人にとっても快適!
- ▲ 60%以上  
ジメジメ...。ダニやカビが発生しやすい

室温は18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

## 3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューッと吹いたら、  
体がガタガタ...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。  
3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

- 首** ネットウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぶ
- 手首** 外に行くときは手袋を忘れずに
- 足首** 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう!

